Lección 7
(5 al 12 de Febrero de 2011)

Esperanza contra la depresión

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu"* (Salmo 34:18).

Pregunta de confraternización: ¿Cuál es tu mayor esperanza?

Idea Central: La esperanza en Dios nos libera de la depresión.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud, estima que para el año 2020 llegará a ser la segunda enfermedad global más común (después de las enfermedades del corazón), y que afectará a 121 millones de personas en el mundo entero. Sólo en Estados Unidos afecta a entre el 10 y el 25% de las mujeres, y entre el 5 y el 12% de los hombres. [1] Este mal afecta a todos sin distinción alguna.

[1] Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (*American Psychiatric Association*, 19944).

I. LA DEPRESION Y PERSONAJES BIBLICOS

1. **Los síntomas de depresiones grandes** implica: ausencia de interés en las cosas favoritas o placer en ellas, falta de energía y de apetito, perturbaciones del sueño, retardos psicomotores, sentimientos de baja estima o culpa, limitaciones cognitivas, y pensamientos o conductas suicidas (de un 10 a un 15% de las personas con depresiones grandes logró quitarse la vida).

2. La Biblia presenta como algunos personajes pasaron momentos críticos que podríamos catalogarlos como depresión.

3. **Ana** ,1 Samuel 1 nos relata la situación lamentable de esta mujer.
   - *No podía tener hijos* (versículo 5). La condición de Ana pudo haberle dado un sentimiento de culpa y de inferioridad; ambos sentimientos están presentes típicamente en pacientes depresivos.
   - *Penina la hacía sentir mal* (versículo 6). Elcana, el esposo de ambas, amaba más a Ana que a Penina, una complicación típica de las familias polígamas.
   - *Ana lloraba por su esterilidad* (versículos 7, 10). En parte lloraba por causa de las provocaciones de Penina, Llorar es uno de los síntomas más comunes de la depresión.
   - *Ana no quería comer* (versículo 7). La pérdida del apetito es una señal común de depresión.
   - *Ana tenía profunda tristeza* (versículo 10). lo que hoy se llama disposición depresiva, mas si Elcana no la comprendía al preguntar: "¿Por qué está afligido tu corazón? ¿No te soy yo mejor que diez hijos?" (versículo 8).
   - *Ana habló de "la aflicción de tu sierva"* (versículo 11), *de estar "atribulada de espíritu"* (versículo 15) *y de la "magnitud de mis congojas y de mi aflicción"* (versículo 16). Es probable que estas expresiones se refieran a la profunda tristeza que caracteriza a la depresión clínica.
   - *El rostro de Ana había estado triste* (versículo 18). Debe de haber estado muy perturbada. El brillo de sus ojos había desaparecido.

4. **Solución para Ana**, note lo que la Biblia registra con esta mujer atribulada encontró salida a su depresión.
   - *Animo*. Comenzó con las palabras consoladoras de Elí: "Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho" (versículo 17).
   - *Rostro cambiado*. La Escritura dice que su rostro triste cambió y comió. Nota que la curación mental de Ana vino aun antes de que su pedido le fuera otorgado.
   - *Promesa de un hijo*. Finalmente su oración profundamente sentida fue respondida: se le dio el privilegio de ser la madre de uno de los profetas más grandes que existieron. Y además tuvo otros tres hijos y dos hijas (1 Samuel 2:21).

5. **Elías.** El profeta tuvo una espectacular serie de victorias (1 Reyes 16-18). Pero luego vemos al profeta teniendo un descenso emocional (capítulo 19).
   - *Temor intenso*. Elías podría haber seguido peleando la batalla final. En cambio experimentó un temor intenso (vers. 3) y escapó. Tal vez pensó que Dios no lo trataba con justicia al permitir que lo busquen para matarlo.

- *Querer morir*. Él oró que Dios le quitara la vida (versículo 4). Los pensamientos de muerte son bastante comunes en las personas depresivas. él pensó que la muerte era preferible al dolor emocional que seguía molestándolo.
- *Frustración como líder*. En dos ocasiones Elías habló de cuan desanimado se sentía porque Israel no seguía los consejos de Dios (versículos 10, 18). Fuente de depresión después del Carmelo.

6. **Solución para Elías.** Dios interviene para que El profeta salga de su depresión.
   - *Alimento*. preparación de una comida para él que le hizo un ángel,
   - *Ejercicio.* luego lo envió a hacer ejercicio físico intensivo.
   - *Dios se presenta.* Fue sanado por medio del encuentro con Dios que terminó en un silbo suave.
   - *Compañerismo.* La seguridad que le dio Dios de que había en "Israel siete mil, cuyas rodillas no se doblaron ante Baal" (1 Reyes 19:18) debió haber sido terapéutico para Elías, quien había creído que era el único que seguía siendo fiel a Dios.

7. **David.** Desde sus días tempranos enfrentó mucha agitación emocional porque era el menor de su familia y, más tarde, fue el objeto de la persecución obsesiva del rey Saúl. Cuando David llegó a ser el rey sobre Judá siguió experimentando mucha agonía mental, en ese momento por sus propios errores, el acoso de sus enemigos y los problemas en su familia.
   - El libro de Salmos contiene muchos pasajes que son joyas preciosas para los quebrantados de corazón. Veamos en el Salmo 42. [2] Note algunas manifestaciones de sus estados mentales de David.
   - *Llanto.* (versículo 3). Nos dice que fueron su "pan de día y de noche", fueron lágrimas de tristeza.
   - *Pasado perturbador* (versículo 4). Los recuerdos del pasado tienden a perturbar –de un modo u otro– a quienes sufren de depresión.
   - *Dolor y agitación interior* (versículo 5), alma "abatida" y "derramo mi alma dentro de mí", dolor espiritual que tenía en su interior, que es comparable con aflicciones físicas.
   - *Abandono de Dios. Tenía la impresión de que Dios lo había abandonado* (v. 9). La prueba era de tal intensidad que él se pregunta, como muchos en medio de la depresión, dónde está Dios.
   - *Síntomas físicos* (versículo 10). "Como quien hiere mis huesos, mis enemigos me afrentan".
   - *Sin compañerismo.* (versículos 3, 10). Personas amantes son una buena fuente de sanidad para los quebrantados de corazón. Sin embargo, la gente que rodeaba a David le decía: "¿Dónde está tu Dios?"

8. Solución de David. La solución del problema de David vino de Dios, pero David necesitaba tomar la iniciativa.
   - *Esperanza*. Decidió recordar a Dios, poner su esperanza en él y alabarlo a pesar de sus dificultades.

---

[2] Aunque el encabezamiento lo identifica con los hijos de Coré, algunos eruditos consideran que el autor fue David.

- *Amor de Dios*. Como resultado, Dios dirigió su amor hacia él durante el día, y de noche enviaba un canto a su corazón.
- *Oración*. David elevó una oración al Dios de su vida (versículo 8).

9. Ezequías. Este rey presenció una cantidad de eventos y victorias notables atribuibles sólo a Dios. Entonces se enfermó de muerte, una suerte confirmada por las terribles palabras de Isaías: "Ordena tu casa, porque morirás, y no vivirás" (Isaías 38:1).
   - Pero Ezequías oró pidiendo un milagro, y Dios respondió su oración, otorgándole 15 años más a su vida.
   - Más tarde Ezequías escribió el emocionante viaje que él experimentó cuando pensó que su muerte era segura.
   - Sus palabras de desesperanza están registradas en Isaías 38. La agonía de Ezequías no fue silenciosa. Lloró amargamente (versículo 3), comparando el dolor que sentía con el que hubiera experimentado si un león le hubiera quebrado todos los huesos (versículo 13).
   - Dijo que se quejaba como la grulla o como la golondrina, gemía como una paloma, y sus ojos se debilitaron, pero en su agonía se volvió a Dios y oró:"Jehová, violencia padezco" (versículo 14).Y Dios respondió su oración.

10. **Jeremías**. Este profeta presenció el caos que sufrió su nación cuando Nabucodonosor devastó Jerusalén. Cuando Jeremías era "un niño", Dios lo llamó para ser profeta (Jeremías 1:7). Ante el caos de Israel en su devastación y cautiverio “las Lamentaciones” de Jeremías muestran vívidamente su agonía:
    - *Angustia mental* (Lamentaciones 1:20). Jeremías expresa estar "angustiado", "atormentado". La presión viene no sólo de fuentes externas ("hizo estragos la espada"), sino también de adentro ("de dentro señoreó la muerte").
    - *Oscuridad* (Lamentaciones 3:1, 6). Al describir su condición, los que sufren de depresión frecuentemente se pintan como estando en oscuridad en vez de estar en luz.
    - *Dolor emocional afecta su ser físico* (Lamentaciones 3:4, 16). Nota que su piel y carne envejecen y se siente como si sus huesos y sus dientes estuvieran quebrados.
    - *Sin escapar de la agonía* (Lamentaciones 3:5, 7). Habla de estar sitiado, "cercado", "ha hecho más pesadas mis cadenas", y "me llenó de amargura": Un rasgo común en la depresión.
    - *Sin red social de apoyo* (Lamentaciones 3:14). Su propio pueblo se burla de él,
    - *Recuerdos negativos* (Lamentaciones 3:17-20). Jeremías ha perdido su esperanza en Dios. Recuerda sus aflicciones, su peregrinación, su amargura, así su alma está abatida.

11. Solución de Jeremías. Cuando Jeremías llegó al clímax (Lam. 3:21), asume las siguientes acciones:
    - Decide tener esperanza, reconocer el infalible amor de Dios y su gran fidelidad, y esperar en él.
    - "Bueno es Jehová a los que en él esperan, al alma que le busca. Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová" (Lamentaciones 3:25, 26).

12. Los personajes aludidos muestra que pasaron momentos de gran depresión, al mismo tiempo nos indican que es posible salir de este flagelo.

II. ESPERANZA PARA LA DEPRESION

1. La religión ayuda a la depresión. Este es el nuevo enfoque de la psicología de este tiempo, antes no lo consideraban de ayuda, hoy afirman que es positiva la fe en la lucha contra la depresión
   - **Dr. Barker** de la Universidad de Bristol (Inglaterra) Él informó de los resultados de muchos estudios que se hicieron en ese tiempo, los cuales mostraban la conexión entre las prácticas religiosas y la salud física (vida más larga, riesgo reducido de arterioesclerosis y enfermedades del corazón, recuperación más rápida de enfermedades, etc.) de los feligreses con firme compromiso y no los nominales.
   - ***Geriatrics,*** una revista para médicos, gerontólogos y enfermeras geriátricas, publicó un artículo titulado "Incorporating Religión and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults" (Incorporación de la religión y la espiritualidad para mejorar el cuidado por ansiedad y depresión en adultos mayores). [3] Los autores muestran los beneficios de realizar actividades religioso/espirituales , entre ellas, el promover pensamientos de gratitud, el estimular el perdón, el pedir a los pacientes que abandonen agravios y enojos, el invitarlos a reanudar la asistencia religiosa si la depresión los había hecho interrumpir tales prácticas, etc. La revista inclusive publicaba un aviso que invitaba a los médicos a asistir a un curso de educación continua sobre oración y espiritualidad ofrecido por el Colegio Norteamericano de Médicos.

2. A la luz de los casos bíblicos y lo que recomiendan los profesionales terapéuticos recomiendan son las siguientes acciones.
   - **Compartir, hablar**. Hablar en un ambiente seguro a alguien que realmente se interesa es una de las maneras más efectivas de tratar la depresión, así como otros desórdenes mentales. El trabajo de recordar y expresar los sentimientos trae organización y alivio a la persona. A menudo, aun cuando no haya cambiado nada material y el consejero no haya ejercido un impacto directo, el estado de la persona que sufre de depresión mejora después de una sesión terapéutica en la que han estado hablando libremente. *Hablar con Dios* (oración).
   - **Compañerismo, buscar apoyo social**. Las personas deprimidas se aíslan. Las publicaciones profesionales contienen abundantes evidencias de que, si alguien saca de la casa a las personas que están deprimidas a un contexto social y les ayudan a estar activas (dentro de lo razonable), pueden recuperarse. Esto ofrece una gran defensa práctica contra la depresión y también cumple el consejo Bíblico: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2).
   - **Confesar y perdonar.** Algunas personas están deprimidas porque sienten culpa. Por otro lado, la gente también se siente deprimida porque no pueden olvidar las ofensas de otros. El confesar, el perdonar y el ser perdonado están íntimamente relacionados. No podemos recibir el perdón de Dios

[3] Laura L. Phillips *et al*, “Incorporating Religion and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults", *Geriatrics* 64 (2009); pp. 15-18.

cuando no estamos dispuestos a perdonar a otros. Jesús dijo: "Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores". Mi pecado te declaré... y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32:4, 5).

- **Pensamientos saludables**. La Biblia nos ofrece una manera de pensar, mejor perspectiva para nosotros mismos. Somos creados a imagen de Dios, con autoridad sobre la creación. Y los rasgos de Dios están todavía dentro de nosotros, aunque arruinados por el pecado. Jesucristo se ofreció como sacrificio para que podamos tener una vida nueva y salvación eterna. El ideal para nuestros pensamientos en un mundo malo (Filipenses 4:8). Además, podemos admitir la existencia del mal sin desesperarnos porque sabemos que al final será erradicado. Memorice un texto bíblico cada día.
- **Mantener la esperanza.** Miqueas describe un período de caos total en la historia de Israel: hambres, violencia, engaño, corrupción, odio, abuso, traición, infamia familiar y ausencia de confianza en los vecinos. Pero en medio de toda esta adversidad, Miqueas estaba lleno de esperanza. Escribió: "*Mas yo a Jehová miraré, esperaré al Dios de mi salvación; el Dios mío me oirá"* (Miqueas 7:7).
- "Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los quebrantados de corazón" (Salmo 34:18).

3. La esperanza, es un motor maravilloso para salir de la depresión. La mayor esperanza es la que la Biblia presenta, el regreso de Jesús por segunda vez. A pesar de un mundo en crisis, Dios tiene la solución en forma personal como cósmica. "La bienaventurada esperanza "(Tito 2:13).
    - Tengamos hogares de esperanza, seamos amigos de esperanza, padres de esperanza, hijos de esperanza.
    - La vida tiene sentido si nos aferramos a la esperanza dada por Jesús

RESUMEN

La depresión es un mal que afecta a todos. Los hijos de Dios pasamos por eso también como lo pasaron los hombres y mujeres de la Biblia. Hay salida, la esperanza, que comprende varios componentes (hablar, compañerismo, confesar, perdonar, etc.), nos ayuda a salir de la depresión.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática